

17. Une pizza pour la planète

Si l'on s'attarde à ce qui se cache sous chaque couche de fromage et à la provenance de chaque aliment, on découvre que la pizza hawaïenne vient peut-être de bien plus loin qu'Hawaï. Un atelier culinaire sans cuisson amène les élèves à analyser les impacts des pizzas commerciales, qu'ils dévorent si goulûment, sur leur santé et l'environnement. Ils créent ensuite une délicieuse recette de pizza écologique et solidaire, en utilisant des aliments frais du Québec.

Intentions pédagogiques

Amener l'élève à :

- porter attention aux impacts de ses choix alimentaires sur l'environnement et la santé humaine ;
- assimiler certaines notions de nutrition de base afin de manger sainement et de réduire les risques de maladies chroniques liées à l'alimentation (diabète, obésité, etc.) ;
- découvrir de nouveaux aliments frais du Québec ;
- créer, réaliser ou préparer une recette de cuisine santé faite à partir d'ingrédients de saison du Québec et en préciser l'apport nutritif.

Matériel

- Un ordinateur et un projecteur, ou une copie imprimée du diaporama « Une pizza pour la planète » (dossier C) ;
- Diaporama « Une pizza pour la planète » (dossier C) ;
- 8 copies de chacune des annexes (annexes 1, 2, 3, 4 et 5) ;
- Une carte du monde et des punaises de couleur ;
- Recettes de pizza apportées par les élèves ou livres de recettes de pizza ;
- 8 cartons avec des ciseaux et des gommettes ;
- Des feutres pour illustrer les pizzas créées.

Disciplines

Français, univers social et géographie.

Le saviez-vous ?

- Choisir des aliments du Québec permet de contribuer à la création de centaines d'emplois et de reconnaître le travail de ses concitoyens tout en réduisant les émissions de gaz à effet de serre reliées à leur transport.
- Un repas provenant de la restauration rapide fournit, en moyenne, deux fois plus de calories qu'un repas fait maison. Aux États-Unis, près de la moitié du budget alimentaire des familles est destinée à ce type de repas.
- Ces 15 dernières années, les cas d'obésité ont augmenté de plus de 50 % chez les enfants canadiens de 6 à 11 ans et de 40 % chez les jeunes de 12 à 17 ans.

Préparation

- Quelques jours avant l'activité, demander aux élèves d'apporter en classe deux recettes de pizza (recettes maison, tirées de livres ou de sites Internet).
- Préparer le rétroprojecteur pour la présentation.
- Afficher au mur la carte du monde.

Mise en situation

Questionner les élèves sur leurs habitudes alimentaires. Quel est leur plat favori ? Que mangent-ils le plus souvent ? Savent-ils le cuisiner ? Qui le prépare ou le vend ? En connaissent-ils les ingrédients ?

Réalisation

- Présenter le diaporama « Une pizza pour la planète » aux élèves. Laisser aux élèves un temps de réponse avant de passer à la prochaine diapositive.
- À la suite du diaporama, désigner des volontaires pour installer sur la carte des punaises sur les lieux d'origine des divers ingrédients de la pizza. Les élèves sont-ils étonnés des distances parcourues ? Recueillir leurs commentaires.
- Interroger les élèves : Saviez-vous ce qui se cachait dans votre pizza ? Comment pourrait-on créer une nouvelle pizza qui aurait moins d'impacts négatifs sur notre santé et l'environnement ? Réduire le kilométrage et la transformation par le choix d'aliments locaux, variés, colorés, de saison, frais, donc peu transformés, et provenant des quatre groupes alimentaires et variés (voir annexe 1).

- Séparer la classe en 8 équipes et attribuer à chacune une saison (2 équipes par saison). Distribuer à chaque équipe une pointe de carton ainsi que les annexes 1 à 5.
- Proposer aux élèves d'inventer eux-mêmes une recette de pizza bonne pour la santé, écologique et solidaire en utilisant des aliments frais du Québec, en s'aidant de leurs recettes et des annexes distribuées. Ils devront représenter leur création sur un carton coupé en forme de pointe de pizza et en composer la recette grâce à leurs connaissances culinaires (voir annexe 2). La pizza la plus originale et qui aura le moins d'impacts négatifs sur la santé et l'environnement pour être cuisinée (facultatif).

Intégration

- Après l'atelier, exposer les pointes au mur de façon à recréer deux grandes pizzas quatre saisons.
- Demander à chaque groupe de présenter sa pizza en justifiant ses choix et en mentionnant les obstacles rencontrés (ex. : difficulté à faire des choix, aliments impossibles à remplacer par des produits locaux, etc.). Où pensent-ils pouvoir acheter ces aliments (ex. : épicerie, marché public, épicerie spécialisée, etc.) ?
- Procéder au vote. Reprendre la recette de la pizza gagnante. Cette pizza est-elle plus saine, écologique et solidaire que la pizza du diaporama ? De quelles façons ? La recette est-elle réalisable (ex. : les temps de cuisson des divers aliments ont-ils été pris en compte ?) ? Comment



pourrait-on la revoir ? Quels sont les avantages et inconvénients de choisir des aliments locaux et plus sains ?

- Demander aux jeunes de tester leurs recettes ou, lors d'une prochaine séance, organiser la préparation culinaire ou inviter un chef à le faire (facultatif).

Réinvestissement

- Faire imprimer la recette gagnante aux élèves et les inciter à l'essayer en famille puis à la commenter en classe (critique culinaire).
- Demander aux élèves de comparer la composition et la provenance des ingrédients des pizzas congelées et des commerces de restauration rapide, à une recette maison (ex. : gras, sel, sucre, additifs, nutriments, etc.).
- Reproduire l'exercice avec d'autres plats qui peuvent être facilement adaptés selon les saisons, tels que les soupes et salades. Créer un petit recueil de recettes de saison qui pourra être illustré, relié et distribué à l'école.
- Organiser un buffet collectif de pizza et d'autres mets locaux de saison.
- Faire une recherche sur les réalisations du jeune chef cuisinier britannique Jamie Oliver et son succès dans l'alimentation scolaire (voir références pour vidéos en anglais).

Moi, j'agis !

Afin d'encourager une alimentation plus responsable (plus santé, écologique et solidaire), inciter les élèves et leur famille à :

- participer au mouvement international *Slow Food* et ses activités : <http://www.slowfoodquebec.com> ;
- exiger de l'épicier qu'en saison (lettre, pétition, etc.) il privilégie les aliments du Québec et qu'il les mette en valeur ;
- pour des repas à l'extérieur, privilégier les petits restaurants de quartier au lieu des chaînes de restauration rapide commerciales ;
- demander à ce que des abreuvoirs soient installés à proximité des distributrices de jus et de boissons gazeuses ;
- en été et en automne, acheter le plus souvent possible des fruits et légumes directement des agriculteurs en visitant les marchés publics, ou les fermes de leur région ou en devenant partenaire de l'agriculture soutenue par la communauté : <http://www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/index.php>.

Références

- Document *Quinze bonnes raisons de manger bio-local* (voir l'introduction de la trousse).
- **Vidéos culinaires du chef Jamie Oliver (en anglais) :**
 - <http://www.youtube.com/watch?v=NQSRsY8s3kM&feature=related>
 - <http://www.youtube.com/watch?v=kFkAszCA9dl>
 - <http://www.youtube.com/watch?v=pkht3nolK0E&feature=related>
 - *Happy Days Tour Live !* (2001)

Annexe 1. 🍎 Manger plus sainement : rien de plus simple !

Voici 4 trucs simples et pratiques à garder en tête afin de manger des aliments bons pour la santé :

1. Manger chaque jour 5 à 10 portions de fruits et légumes frais. Une alimentation variée, riche en fruits et légumes frais, aide à prévenir les maladies chroniques liées à l'alimentation (obésité, diabète, etc.) et peut même diminuer les risques de cancer. Les fruits et légumes sont riches en fibres, vitamines, minéraux, antioxydants et composés phytochimiques.

2. Manger une diversité de fruits et de légumes frais. Chaque variété de fruits et de légumes contient des valeurs nutritives différentes (voir comparaisons ci-dessous) et fournit donc à notre corps des quantités de fibres, vitamines, minéraux, antioxydants et composés phytochimiques distincts. Il faut donc colorer notre assiette le plus possible et manger des aliments naturels, c'est-à-dire peu ou pas transformés.

Par exemple, par tasse (1 portion) :

- une laitue Boston contient, entre autres, 5 calories, 130 mg de potassium, et 35 % de vitamine A;
- une laitue Iceberg contient, entre autres, 10 calories, 80 mg de potassium, et 6 % de vitamine A.



3. Colorer votre assiette. En 2003, l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture a déclaré : « Plus vous avez de couleurs dans votre assiette, mieux c'est pour votre santé ». En effet, afin de s'assurer d'avoir le plus de nutriments et de composés phytochimiques possible, il est important de consommer au moins un légume vert foncé ainsi qu'un légume orange chaque jour (voir encadrés ci-dessous). Aussi, afin de varier davantage son alimentation, il est important de manger, chaque jour, un fruit ou un légume frais de chaque couleur de l'arc-en-ciel (ex. : un rouge, un jaune, un orange, un vert, etc.).

Exemples de légumes vert foncé poussant au Québec : brocoli, épinard, rapini, chou frisé, chou de Savoie, chou de Bruxelles, asperge, bette à carde, haricot vert, algue, edame, bok choy, okra (gombo), tête de violon, roquette, feuille de moutarde, cresson, laitue romaine, zucchini, endive, poivron vert, etc.



Annexe 1. 🍅 Manger plus sainement : rien de plus simple!

Exemples de légumes orange poussant au Québec : carotte, citrouille, courge, navet et patate douce.

4. Manger au naturel. Afin de maximiser l'apport nutritif des aliments et de réduire les risques de maladies chroniques liées à l'alimentation (diabète et obésité), il est préférable de préparer les légumes et les fruits avec peu ou pas de matières grasses, de sucre et de sel (voir l'encadré ci-dessous). Il est aussi recommandé de consommer des légumes et des fruits frais (éviter le jus, choisir des aliments cultivés le plus localement possible, etc.). Aussi, limiter la consommation d'aliments ayant une longue liste d'ingrédients, incluant de nombreux additifs alimentaires (voir l'encadré ci-dessous). Finalement, favoriser les fruits et légumes biologiques permet de réduire notre exposition aux pesticides.

Réduire ou éviter de consommer des aliments ayant une longue liste d'ingrédients. Éviter spécialement les ingrédients ou catégories d'ingrédients suivants. Comme les listes d'ingrédients sont en ordre de quantité (les plus importants au début), s'assurer que les ingrédients ci-dessous ne sont pas au début de la liste d'ingrédients.

- Lipides et gras : shortening, huile, graisse, beurre, suif, esters, glycérides, glycérol, etc.
- Sel : sel, glutamate monosodique, levure chimique (poudre à pâte), bicarbonate de soude, saumure, etc.
- Sucres et dérivés (éviter les mots finissant en « ose » et « ol ») : sucre, fructose, sucrose, maltose, lactose, sirop, dextrose, maltitol, lactitol, sorbitol, mannitol, etc.
- Additifs alimentaires* :
 - antioxydants : BHA, BHT, gallate de propyle
 - agent de blanchiment : sulfite
 - agents de conservation : glutamate monosodique (MSG), nitrite, nitrate
 - colorants artificiels : caramel, jaune-soleil, colorant 5, etc.
 - sucres artificiels : acesulfame K, saccharine, aspartame



Bien que la majorité des additifs soient considérés sans véritable danger pour la santé, des experts s'inquiètent sur l'effet à long terme de certains d'entre eux (voir encadré ci-dessus) trouvés fréquemment dans les produits suivants :

- produits colorés, transformés, frits et dits faibles en calories, boissons gazeuses, pâtisseries, biscuits, céréales, charcuteries, fruits secs, jus de citron embouteillé, soupes, margarine, produits frits et vins.

***Additifs alimentaires** : toute substance chimique ajoutée aux aliments durant leur préparation de façon à en modifier les caractéristiques pour obtenir un effet technique (ex. : rehausser l'apparence, modifier la texture, aider à la conservation, etc.).



Annexe 2. 🍅 Manger plus sainement : rien de plus simple!

Nom des coéquipiers _____

Saison _____

Recette de pizza

Nom de la pizza _____

Préparation : facile 🍅 intermédiaire 🍅 difficile 🍅

Nombre de portions _____ Temps de préparation _____

Ingrédients (ne pas oublier les quantités !):

Règles d'or pour les ingrédients sains, écologiques et...délicieux!

1. Ces ingrédients sont-ils produits au Québec?
2. Sont-ils produits ou disponibles durant la saison que vous avez choisie?
3. Sont-ils frais ou déjà transformés?
4. Contiennent-ils sel, sucre ou huile dans les premiers ingrédients?
5. La liste contient-elle des additifs alimentaires?

Préparation

Bien penser à toutes les étapes... Allez-vous faire votre propre pâte à pizza, utiliser une pâte toute faite ou un pain pita par exemple? Les ingrédients choisis ont-ils besoin d'être apprêtés ou cuits à l'avance (ex. : pizza au poulet cru...)? Etc.



Annexe 3. 🍎 Aliments frais du Québec par groupe alimentaire*



Fruits

Bleuet
Fraise
Framboise
Melon miel
Pêche
Prune
Cantaloup
Melon d'eau
Poire
Raisin
Cerise de terre
Mûre
Pomme
Rhubarbe

Pains et céréales

Avoine
Épeautre
Orge
Soya
Blé
Maïs
Seigle

Produits laitiers et autres

(Il existe plus de 120 types de fromages différents produits au Québec.)

Lait de vache (écrémé, 1 %, 2 %, 3,25 %)
Boisson de soya
Fromage de chèvre
Yogourt
Lait de chèvre
Fromage de brebis
Fromage de vache
Tofu

Légumes et légumineuses

Ail
Chou de Savoie
Endive
Panais
Artichaut
Chou chinois
Fenouil
Poivron rouge ou vert
Asperge
Chou frisé
Fève noire
Poireau
Aubergine
Chou-fleur
Épinard
Pois mange-tout
Bette à carde
Chou Nappa
Gourgane (fèves)
Rabiole
Betterave
Chou rouge
Haricot frais (jaune et vert)
Radicchio

Brocoli
Chou vert
Haricot rouge
Radis
Carotte
Citrouille
Laitue
Soya
Céleri
Concombre
Maïs sucré
Scarole (laitue)
Céleri-rave
Courge d'été
Melon cantaloup
Rutabaga (navet)
Chicorée
Courge d'hiver
Navet
Tomate
Chou de Bruxelles
Échalote française
Oignon vert
Zucchini (courge d'été)

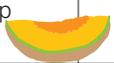
Viandes, volailles, poissons et fruits de mer

Agneau
Canard
Lapin
Poulet
Bœuf
Chèvre
Oie
Bison
Chevreuil, cerf rouge
Orignal
Vache
Bovin

Dinde, dindon
Poisson
Veau
Brebis, mouton
Grand gibier
Porc (jambon, bacon)
Fruits de mer
(ex. : crabes, pétoncle, homard)

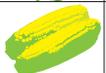
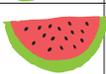


Annexe 4. 🍎 Disponibilité des fruits et légumes selon les saisons*

	Janv.	Févr.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juill.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Abricot 							×	×				
Asperge 					×	×	×					
Aubergine 							×	×	×	×	×	
Bette à carde 						×	×	×	×	×		
Bettrave 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Bleuet 								×	×	×		
Brocoli 							×	×	×	×	×	
Canneberge 									×	×	×	×
Cantaloup 								×	×			
Carotte 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Céleri 							×	×	×	×	×	
Céleri-rave 	×	×	×	×	×					×	×	×
Cerise 						×	×	×				
Cerise de terre 								×	×			
Champignon 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Chou 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Choux de Bruxelles 								×	×	×	×	×
Chou-fleur 								×	×	×	×	
Citrouille 									×	×	×	
Concombre 			×	×	×	×	×	×	×	×	×	
Courge 	×	×				×	×	×	×	×	×	×
Endive 	×	×	×								×	
Épinard 					×	×	×	×	×	×	×	×

* Cette liste n'est pas exhaustive. Les disponibilités varient selon les régions et les facteurs climatiques.

Annexe 4. 🍅 Disponibilité des fruits et légumes selon les saisons*

	Janv.	Févr.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juill.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Fenouil 						×	×	×	×			
Fraise 						×	×					
Framboise 							×	×	×	×		
Haricot 							×	×	×	×		
Laitue 								×	×	×		
Maïs 							×	×	×	×		
Melon 								×	×	×		
Oignon 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Panais 	×										×	×
Pêche 							×	×	×			
Poireau 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Poire 	×	×	×	×			×	×	×	×	×	×
Poivron 							×	×	×			
Pomme 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Pomme de terre 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Prunes/ Pruneaux 							×	×	×	×		
Radis 				×	×	×	×	×	×	×	×	
Raisin 								×	×	×		
Rhubarbe 	×	×	×	×	×	×	×	×				
Rutabaga 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Tomate 			×	×	×	×	×	×	×	×	×	
Topinambour 	×	×			×						×	×

Annexe 5. 🍅 Des fromages Québécois

Fromage de lait de vache, de chèvre, de brebis, à pâte fraîche, molle, ferme, etc. Au Québec, plus de 300 fromages sont produits et jouissent d'une excellente renommée internationale ! Relevez le défi et incorporez-les à votre recette de pizza. Satisfaction garantie !

Pâte fraîche

Type chèvre ? Le Capri...cieux

Type ricotta ? Ricotta de l'Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac

Pâte molle

Type brie ? SOMO brie au saumon fumé, Chevalier brie triple crème

Type camembert ? Grand camembert Vaudreuil, Le Champayeur*

Type feta ? La Moutonnaire

Pâte persillée

Type bleu ? Bleu Bénédicтин, Le Rassembleu*

Pâte demi-ferme

Type havarti ? Havarti Finbourgeois

Type raclette ? La Raclette Champêtre

À la bière ? Le Clos St-Ambroise

Aromatisé ? Oka aux champignons

Type mozzarella ? Prestigio

Au lait cru ? Le Baluchon (biologique)

Vous cherchez le « P'tit Québec » ? Sachez qu'il ne s'agit pas d'un fromage québécois, mais bien d'une marque commerciale déposée par le géant américain Altria sous la bannière de Kraft !

Pâte ferme

Type cheddar ? Cheddar de L'Île-aux-grues, Cheddar La Chute à l'Ours*

Type gouda ? Gouda Anco

Type suisse ? Suisse Chaliberg

Type parmesan ? L'Ancêtre Parmesan

Type emmental ? Emmental l'Alpinais, L'Ancêtre Emmental*

Type gruyère ? Le Moine

D'autres fromages du Québec ? Pourquoi pas le... Cheddar Troubadour, le Cumulus, le Fêtard, le Fleurdelysé, le Grand Chouffe, le Petits Vieux, le Pied-de-vent, le Sorcier de Missisquoi, le Tomme de Monsieur Séguin, le Wabasse, le Fredontaine, le Diable aux Vaches, le Cru des Érables, le Migneron de Charlevoix, le Duo du Paradis, etc. ?

* **Note** : Fromages biologiques produits au Québec.

